



La psicologia dello sport

“ (Arturo) Sono frustrato e arrabbiato con me stesso, stavo per vincere il match, gestivo bene il dritto, il rovescio, la battuta. Poi ho sentito la pressione: ero sul match-point, battevo io, ed ecco invece due servizi a rete. Negli occhi del mio avversario la luce si riaccendeva: ho perso il game, e a seguire un altro e un altro ancora.

CHE COS'È

La psicologia dello sport si occupa dello studio dei **processi motivazionali, emotivi e cognitivi** della prestazione sportiva (agonistica e amatoriale), nonché della **promozione** dell'attività sportiva nell'ottica di favorire il benessere psico-fisico. I suoi temi di interesse possono legarsi alla valutazione e alla gestione dello **stress**, dello **sforzo fisico**, della **concentrazione**, del **rilassamento**, del **sentimento di efficacia** personale e collettivo, delle competenze di **leadership** e di **gestione delle relazioni** all'interno dei gruppi.

I destinatari di questa branca della psicologia sono innanzitutto **chi pratica** uno sport (individuale o di squadra) e **chi allena**, ma anche tutte le persone a cui sono destinati specifici programmi di sviluppo del benessere psico-fisico tramite l'attività sportiva.

QUAL È IL PERCORSO DI STUDI

Per svolgere la professione di psicologa o psicologo dello sport occorre avere completato il percorso di **laurea magistrale in Psicologia**, con un tirocinio che è consigliato nelle aree della psico-fisiologia, o della psicologia clinica, o dell'educazione sociale e delle organizzazioni. A integrazione del percorso magistrale, sono previsti **master e corsi di alta formazione** nell'ambito della psicologia dello sport.

CHE COSA SI FA

Chi opera nel campo della psicologia dello sport si confronta con **single persone** o con **gruppi** (atleti, allenatori, manager di società sportive, insegnanti, squadre, staff tecnici) per lavorare su aspetti come le relazioni tra i gruppi, i modelli di leadership efficaci, la gestione dei conflitti ecc. Tra i possibili interventi sono previsti:

- **training di preparazione e attività di consulenza** di diverso tipo alle atlete o agli atleti e alle squadre;
- attività di **consulenza alle allenatrici e agli allenatori** per potenziare alcune competenze, quali leadership, gestione dei conflitti, comunicazione all'interno del gruppo ecc.;
- attività di **consulenza psico-sociale e organizzativa per il management** dell'attività nell'ambito sportivo.

Quando questo professionista si occupa invece di **promuovere la salute** attraverso lo sport, anche in forma di **prevenzione e sensibilizzazione**, la sua analisi si concentra sui **fattori motivazionali, psico-fisici e relazionali** per realizzare specifici programmi di intervento, anche in contesti come la **scuola**.

Compito di realtà

In gruppi di tre o quattro persone, cercate e contattate una psicologa o uno psicologo dello sport a cui chiedere la disponibilità di rispondere a una vostra breve intervista (scritta, telefonica o dal vivo). Le domande, che penserete e scriverete prima dell'appuntamento, avranno lo scopo di approfondire quali sono le circostanze in cui la professione della persona intervistata è particolarmente utile o necessaria e quali sono le situazioni più delicate con cui le è capitato di interfacciarsi.